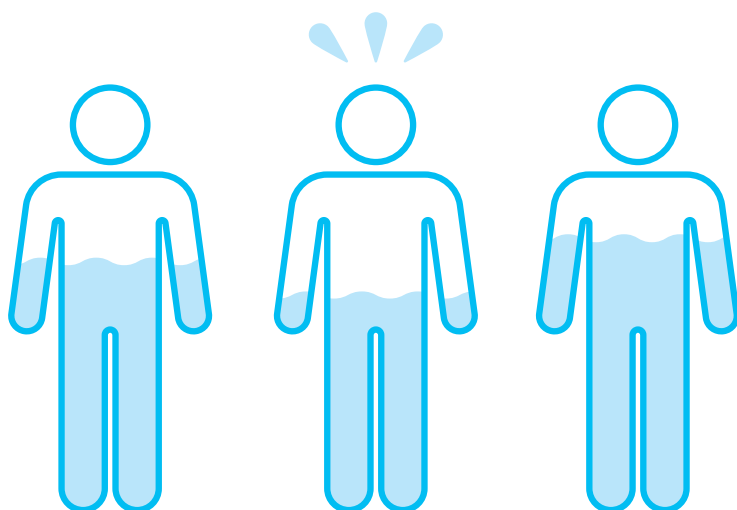




2026.7

vol. 99

その不調、脱水が原因かも？ 夏の脳梗塞に注意！



[発行] 公益財団法人操風会 岡山旭東病院 広報委員会
〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田 567-1
Tel. 086-276-3231 Fax. 086-274-1028

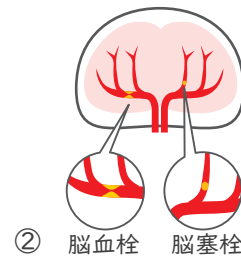
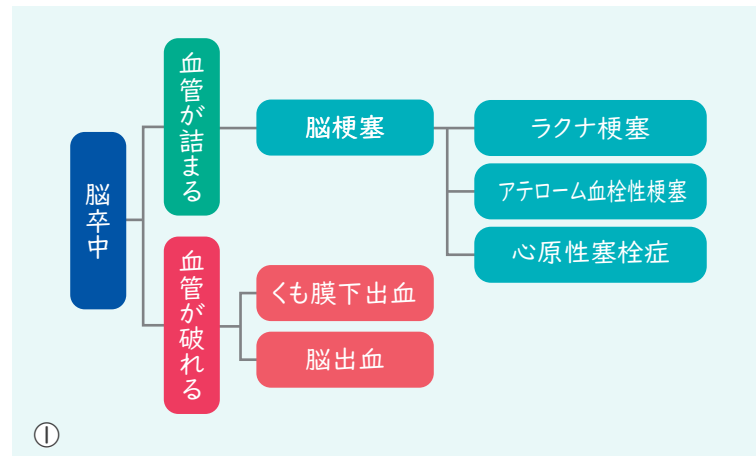
外来診察予定表・イベントは
ホームページをご参照ください。



「その不調、脱水が原因かも？ 夏の脳梗塞に注意！」

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れる「脳出血」があります。「脳卒中は冬に多い」と思われがちですが、脳梗塞に限ると、むしろ夏に多く発生しています。脳梗塞は、ある日突然起こることが多いです。**早めに気づき、予防するために、まず「サイン」を知っておきましょう。**

症状が突然現れたら、すぐに救急受診が必要です。また、症状がすぐに治まった場合でも要注意です。これは一過性脳虚血発作（いっかせいのうきょけつほっさ）と呼ばれ、本格的な脳梗塞の前兆であることがあります。



① 脳卒中の分類

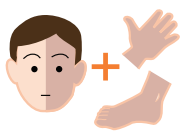
② 脳血栓と脳塞栓の違い
血管が詰まる原因として、血管内で血が固まることを脳血栓、よそで固まった血のかたまりが飛んでくることを脳塞栓といいます。

脳卒中を疑う症状 時間との勝負！

ポイントは「急に起こる」「片側に出やすい」ことです。脳は全身の指令塔です。脳のどこが影響を受けるかによって、体の感覚がおかしくなる、見えにくくなる、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が現れます。下記の症状や**いつもと様子が違うと思ったら、迷わず受診しましょう。**



ろれつが回らず
うまく話せない



片側の顔と手足が
同時にしびれる



視野の半分だけが
見えなくなる



言葉が理解できない



体の片側だけが
麻痺する



バランスがとれず
うまく歩けない

脳卒中の季節による違い

脳卒中は一年中起こりますが、季節によって傾向が異なります。

夏

脱水により血液がドロドロになることで、「脳梗塞」が起こりやすくなる

冬

気温の急激な変化による血圧上昇で、「脳出血」が起こりやすくなる

夏に脳梗塞が増える理由

暑さで汗を多くかくと、体の水分が失われます。水分が不足すると血液がドロドロになり、血のかたまり（血栓）ができやすくなります。これが脳の血管を詰まらせ、脳梗塞につながります。特に次のタイミングは注意が必要です。

脱水が起こりやすいタイミング

- 寝ている間（特に夏にエアコンを使わずに寝る）
- 起床直後
- エアコンの効いた室内（気づかないうちに脱水が進む）
- 大量に汗をかいた後
- 入浴の前後



水分補給のポイント

- 1 汗を多くかいた場合は、水分だけでなく塩分やナトリウムなどのミネラルも適度に補給しましょう。
- 2 アルコールやカフェインは尿の量を増やす働きがあるため、飲みすぎに注意しましょう。
- 3 高齢者、特に80歳以上の方は「のどの渇きを感じにくい」「腎臓の働きが低下している」などの理由から、意識的に水分をとることが大切です。

脳梗塞のリスクチェックリスト

脳梗塞は、複数のリスクが重なるほど発症しやすくなります。チェックしてみましょう。

特に注意が必要なリスク

- ☐ 高血圧 ☐ 糖尿病 ☐ 脂質異常症
- ☐ 心房細動

生活習慣に関するリスク

- ☐ 喫煙 ☐ 塩分・脂肪の多い食事
- ☐ 過度の飲酒 ☐ 運動不足 ☐ 肥満

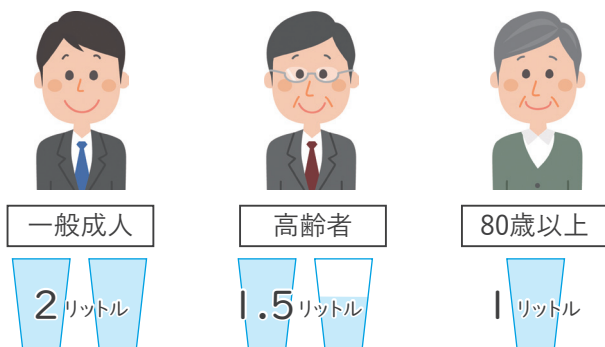
その他のリスク

- ☐ 加齢 ☐ 家族歴 ☐ ストレス
- ☐ 睡眠不足

多くは生活習慣を見直すことで、改善できます

夏場の1日の水分量の目安

夏場の水分補給は、脳梗塞予防のためにとても大切です。食事に含まれる水分とは別に、次の量を目安にしましょう。



飲む量とタイミング



高齢者は、10時・15時も追加しましょう。量より回数を分ける方が、誤嚥や心臓への負担を低減します。



まつメディカルクリニック

松井 大輔 院長

施設の特徴

平成元年開業以来、地域医療に貢献してきた「康愛クリニック」は、令和8年2月に南区福成へ移転し、「まつメディカルクリニック」として新たにスタートしました。松井大輔院長のもと、内科・外科の一般外来に幅広く対応し、急性疾患から生活習慣病、花粉症、頭痛、腹痛まで気軽に相談できる体制を整えています。切り傷ややけど、すり傷などの日常的なけがや、できもの・膿の処置にも対応。院内にはCTや手術室を備え、血液検査も迅速におこなえるなど、適切な診断と切れ目のない医療を提供しています。さらに地域の医療機関と連携し、必要に応じて専門医への紹介体制も整備。また、人工透析は33床を有し、患者さまが安心して通える快適な治療環境を整えています。



診療モットー

信頼できる、身近なかかりつけ医を目指します。健康面で気になることがあれば、些細なことでも一度ご相談ください。

診療科目 内科・外科一般外来・人工透析治療

一般外来	午前	9:00～12:00						
	午後	14:30～18:00						
		月	火	水	木	金	土	
	午前	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	/	○	/	/

透析時間	午前	8:00～13:00						
	午後	13:30～18:30						
		月	火	水	木	金	土	
	午前	○	○	○	○	○	○	○
	午後	○	/	○	/	○	/	/

休 診 上記の時間と日曜・祝日

〒702-8022 岡山市南区福成 1-161-2

☎ 086-262-2323 Fax. 086-264-2881

<https://www.matsu-mc.com/>



◆公共交通機関をご利用の場合

バス停「福田」を下車 徒歩8分

駐車場 54台